



Kenchel-Kluth
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



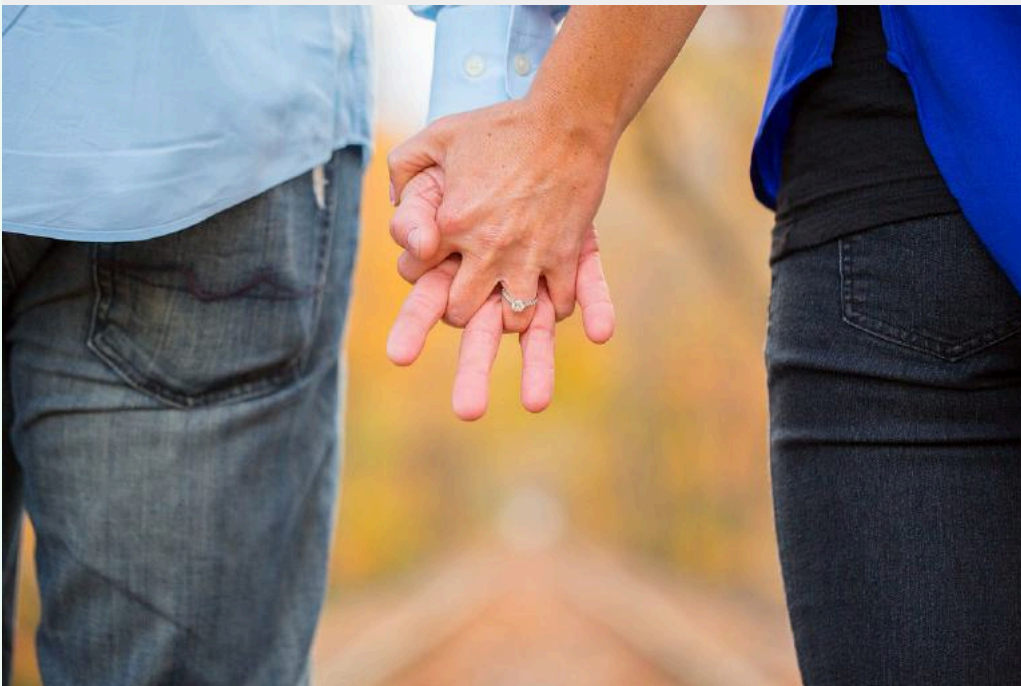
Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 11

Hallo Christel ,
heute begleiten wir Dich auf eine weitere Reise zur Entspannung, in den vierten Teil Deiner Entdeckungsreise. Das Thema diesmal ist die heilsame Berührung, eine kraftvolle Methode, um Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Du wirst entdecken, wie einfach und zugleich tiefgreifend diese Technik sein kann. Es ist unser Ziel, Dir neue Impulse zu geben und vielleicht auch vergessene Praktiken wieder in Dein Bewusstsein zu rufen. Lass uns gemeinsam in diese Welt der beruhigenden Berührungen eintauchen und erkunden, wie sie Dein Leben bereichern kann 😊
Viel Freude dabei! 🙏

🙏 Warum Berührung heilsam ist 🍀



Der Mensch ist von Anbeginn der Evolution ein soziales Wesen. Wir Menschen brauchen Nähe, wir brauchen Kontakt und brauchen Berührungen. Experimente haben sogar gezeigt, dass Babys, welche ausschließlich nur genährt und gewickelt wurden, keinerlei Mimik, liebevolle Ansprache und zärtliche Berührungen bekamen, verstorben sind.

Vielleicht ist es uns nicht immer bewusst, aber wir nutzen unseren Tastsinn tagtäglich. Wir pflegen uns, streichen über unsere Haut und können dabei Unebenheiten, raue und weiche Stellen ertasten. Wir fühlen morgens unsere Kleidung und wählen diese nach den unterschiedlichsten Kriterien aus...wie weich, wie fest, wie dick der Stoff ist. Wir stecken die Hand in die Tasche und suchen nach dem Schlüssel, den wir durch unseren Tastsinn, ohne zu schauen, finden können. Wir berühren Menschen am Arm, klopfen ihnen liebevoll auf die Schulter, nehmen uns in den Arm, streicheln einem Kind über den Kopf, kuscheln miteinander, halten uns an der Hand.....Zumindest war das vor noch nicht allzu langer Zeit relativ ‚normal‘.

Wir können über bestimmte Rezeptoren in der Haut Wärme, Kälte, Schmerz und Vibration empfinden. Auch Sinneszellen für das Gleichgewicht sind in tieferen Schichten der Haut und Muskulatur zu finden.

Außerdem haben Menschen - ebenso wie Affen- noch etwas Besonderes: sogenannte C-taktile Nervenzellen. Sie befinden sich ausschließlich an behaarten Hautstellen und dabei ist es völlig egal wie winzig die Haare sind. Diese CT- Zellen reagieren besonders gut auf langsame Berührung.

Unsere Haut ist nicht nur das größte, sondern auch das wichtigste Sinnesorgan.

Wichtig zu wissen ist, dass unser Gehirn Berührungen von uns selbst herausfiltert und die Empfindungen dämpft. Hast Du schon mal versucht Dich selbst zu kitzeln? Das wird Dir kaum gelingen, selbst an Deiner kitzeligsten Stelle nicht.

Wir brauchen einen anderen Menschen, um durch die Berührung uns selbst, in der ganzen Tiefe, zu spüren. Berührungen gehören einfach zum täglichen Leben dazu und haben viele positive Auswirkung auf unser Befinden und unsere Gesundheit.

Streicheleinheiten, die in einer angenehmen Geschwindigkeit und mit einem angenehmen Druck ausgeführt werden, wirken entspannend und beruhigend. In Studien stellte man eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem heraus.

Eine liebevolle Umarmung flutet uns mit dem Bindungs/Kuschelhormon Oxytocin und wir fühlen uns angenommen, gehalten, sicher und geborgen.

Eine Umarmung berührt uns äußerlich, aber wir spüren sie auch innerlich. Sie entspannt uns, öffnet unser Herz und baut Stress ab.

Ein Körperkontakt, bei dem wir auf achtsame und liebevolle Weise berührt werden, setzt positive Energie in uns frei und kann heilsam sein.

Leider ist es in der heutigen Zeit, vor allem auch in den letzten drei Jahren durch politische Entscheidungen in der C-Zeit, zu einem Wandel gekommen. Viele berühren sich immer weniger und es kommt zu einer innerlichen und äusserlichen Distanz. Was das mit uns als Mensch macht, das kannst Du Dir sicherlich, nach dem oben beschriebenen, selbst ausmalen.

Wissen verpflichtet und wir haben es selber in der Hand, was wir jetzt daraus machen.

Bleiben wir auf Distanz, oder strecken wir mutig unsere Hand zu unseren Mitmenschen aus?

Viele heilende Therapieformen (Cranio-Sacral- Behandlung, Reiki, Osteopathie, Massagen, Physiotherapie, usw.) wirken durch die Berührung.

Aber Du musst kein Fachmann werden um Berührungen zu schenken. Lasse Angst, Scheu und Unsicherheit hinter Dir und lege doch einfach mal einem Menschen die Hände auf die Schultern, oder berühre ihn am Rücken oder Arm.

Die heilsame Berührung im Alltag integrieren

Welche Möglichkeiten hast Du über die Berührung in die Entspannung zu gehen?

- Berühre Dich selbst liebevoll und achtsam...zum Beispiel beim Waschen oder Eincremen. Es muss nicht immer schnell schnell sein, um Zeit zu sparen. Berühre Dich mit voller Aufmerksamkeit und Ruhe.
- Bist Du unruhig und angestrengt, streiche Dir mit sanftem Druck über Deine Arme, oder mit den Handflächen über Dein Gesicht.
- Massiere und knete sanft Deine Füße in entspannter Atmosphäre. Gestalte Dir dazu eine liebevolle Umgebung. Vielleicht mit einem angenehmen Duft, einer brennenden Kerze, leiser Musik...was immer Dir gefällt.
- Vielleicht hat ja auch Dein Partner, eine Freundin oder ein Freund Lust Dich zu massieren. Warme, weiche, langsam streichende Hände auf Nacken, Rücken, Beine oder Füße...eine Wohltat!
- Du kannst auch eine Massage buchen und Dich in erfahrene Hände begeben, um loslassen und entspannen zu können.
- Beim nächsten Gespräch mit einem lieben Menschen (Deine Mutter, Dein Vater, Dein Kind, Dein Partner, Deine Freundin, Dein Freund) nimm doch einfach mal liebevoll eine Hand, halte diese und höre aufmerksam zu.
- Bist Du in einer Partnerschaft, dann integriere öfter mal eine Berührung in den Alltag. Abseits von der sexuellen Nähe, tut eine absichtslose Umarmung, gehalten werden, kuschlig anschmiegen einfach nur gut.

- Hast Du ein Haustier, dann wirst Du die Wirkung der Berührung und der Streicheleinheiten kennen ☺

Es gibt bestimmt noch viele andere Möglichkeiten über die Berührung in die Entspannung zu kommen. Nimm Dir Zeit für Dich. Es liegt in Deinen Händen.

Einfach nur Hände? 🙌

Hände, die Ruhe gönnen, werden wahrgenommen.
 Hände, die vergeben können, dankbar angenommen.
 Hände, die sehr sanft berühren, achtsam und besonnen.
 Hände, welche hautnah spüren, schenken wahre Wonnen.
 Hände, die sich offen zeigen, frei von Furcht und Bangen.
 Hände, die sich bittend neigen, dürfen Trost empfangen.
 Hände, die sich selbst befreien, lernen, um zu lehren.
 Hände, die getrost verzeihen, wissen, um zu lehren.
 Hände, die zu Herzen gehen. Liebevollte Hände.
 Hände, die sich gut verstehen, fühlen, sprechen Bände.
 Hände, die das Licht begreifen, haben viel erfahren.
 Hände, welche seelisch reifen, finden sich zu Paaren.
 Hände, welche Menschen schützen, innerlich begleiten.
 Hände, die sie unterstützen, sind bereit zu leiten.
 Hände, die aus Liebe geben, helfen zu gesunden.
 Hände, die für's Heilen leben, sind mit Gott verbunden.
 Hände, lieben, helfen, führen, haben uns gefunden.
 Hände, öffnen Herzenstüren, schließen Seelenwunden.

Einfach nur Hände?



Christel ,
 wir hoffen, dass diese Reise zur Entdeckung der heilsamen Berührung Dir neue Einblicke und Erkenntnisse gebracht hat. Die Wissenschaft hat uns gezeigt, dass Berührungen weit mehr sind als nur angenehme Empfindungen auf der Haut. Sie sind ein Schlüssel zu Deinem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden.
 Die Prozesse, die in Deinem Körper und Gehirn bei Berührungen ablaufen, sind faszinierend und tiefgreifend. Von der Freisetzung von Glückshormonen bis zur Stärkung deines Immunsystems - Berührungen haben nachweislich positive Auswirkungen auf Deine Gesundheit.

In einer Welt, in der wir oft von Hektik und Distanz geprägt sind, möchten wir Dich ermutigen, die heilsame Berührung bewusst in dein Leben zu integrieren. Sei es durch liebevolles Berühren deiner Liebsten, regelmäßige Selbstfürsorge oder den bewussten Einsatz von Berührungen in therapeutischen Kontexten.

Wir hoffen, dass Du die heilsame Kraft der Berührung als wertvolles Werkzeug für Dein Wohlbefinden und Deine zwischenmenschlichen Beziehungen nutzen kannst. Möge die Kunst der achtsamen Berührung Dich begleiten und dein Leben bereichern.

Mit herzlichen Grüßen,
Maria und Benedikt

Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an



[Gesundheits- und Mentalbrief - Archiv](#)

[Mit einem Klick auf diesen Link erhältst Du eine aktuelle Selbstauskunft über Deine gespeicherten Daten.](#)

© 2023 [Keuchel-kluth.de](https://www.keuchel-kluth.de) | [E-Mails abbestellen](#)

Impressum
Maria Keuchel - Benedikt Kluth
Keuchel-Kluth GbR
Wuppertaler Straße 119
42653 Solingen
Deutschland

Impressum:

Keuchel-Kluth GbR
Maria Keuchel - Benedikt Kluth
Wuppertaler Straße 119
42653 Solingen
Deutschland